

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

« 10 » 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП МАМИЕВА Г.В.

« 10 » 2023 г.

**7-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ  
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ НА ПЕРИОД ОСЕННИХ КАНИКУЛ**

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
1 день	<b>Завтрак</b>						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	<b>Обед</b>						
	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	60	1,26	3,11	4,46	51
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной 200/5	205	1,52	4,9	7,94	82,42
	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41	145,72
	202/М	Макаронны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	309/М	Компот из сухофруктов 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	<b>Итого:</b>	<b>1055</b>	<b>33,22</b>	<b>23,09</b>	<b>164,67</b>	<b>1003,71</b>	
2 день	<b>Завтрак</b>						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	<b>Обед</b>						
	62/К	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,7	2,44	15,42	102,7
	278/М	Тефтели из говядины	90	13,7	9,69	8,16	174,59
	139/М	Капуста тушеная	150	3,64	5,38	14	119,7
	309/М	Компот из сухофруктов 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	<b>Итого:</b>	<b>1050</b>	<b>36,26</b>	<b>25,02</b>	<b>148,26</b>	<b>966,73</b>	
3 день	<b>Завтрак</b>						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	<b>Обед</b>						
	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
	268/М	Котлеты из говядины	90	13,24	10,86	12,6	201,29
	415/М	Рис припущенный с овощами	150	3,5	3,45	31,6	171,6
	309/М	Компот из сухофруктов 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	<b>Итого:</b>	<b>1050</b>	<b>33,31</b>	<b>28,16</b>	<b>168,38</b>	<b>984,98</b>	

4 день	<b>Завтрак</b>						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	<b>Обед</b>						
	50/М	Салат из свеклы с сыром	60	2,6	4,65	4,88	73,92
	101/М	Суп картофельный с рисом, со сметаной 200/5	205	1,79	6,03	14,48	119,65
	274/К	Соус болоньезе	90	10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	309/М	Компот из сухофруктов 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	<b>Итого:</b>	<b>1055</b>	<b>34,82</b>	<b>24,78</b>	<b>169,98</b>	<b>1045,66</b>	
5 день	<b>Завтрак</b>						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	<b>Обед</b>						
	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,7	2,44	15,42	102,7
	292/М	Пельмени мясные отварные со сметаной 200/20	220	21,50	12,19	42,02	363,60
	309/М	Компот из сухофруктов 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
		<b>Итого:</b>	<b>1030</b>	<b>40,65</b>	<b>23,18</b>	<b>166,98</b>	<b>1041,22</b>
6 день	<b>Завтрак</b>						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	<b>Обед</b>						
	62/К	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
	234/М	Котлета морячок с маслом сливочным 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
	128/М	Картофельное пюре	150	3,24	6,82	22,25	163,78
	309/М	Компот из сухофруктов 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	<b>Итого:</b>	<b>1055</b>	<b>32,28</b>	<b>28,19</b>	<b>158,51</b>	<b>1017,93</b>	
7 день	<b>Завтрак</b>						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	<b>Обед</b>						
	99/К	Салат осенний	60	1,1	5,15	7,67	81,71
	95/М	Суп рассольник домашний со сметаной 200/5	205	1,57	6,01	10,87	104,45
	291/М	Плов с куриным филе	200	26,19	10,39	35,82	348,98
	309/М	Компот из сухофруктов 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
		<b>Итого:</b>	<b>1015</b>	<b>42,3</b>	<b>26,0</b>	<b>160,92</b>	<b>1056,91</b>